



F.M. Alexandertechnik

**Ganzheitliche Körperarbeit, die den Alltag
lebendig und leichter macht!**

Nachhaltige Wirkprinzipien der Alexandertechnik...

Vorbeugen und Lindern von Rücken- und Kopfschmerzen

*Anspannung im Nacken-Schulterbereich loslassen,
um den Kopf richtig auf der Wirbelsäule zu balancieren*

Bewussteres Sitzen im Arbeitsalltag

Mentale Anweisungen für ein gut ausgerichtetes Sitzen

Mehr Gelassenheit in fordernden Alltagssituationen

Innehalten und sich neu in Beziehung zu Zielen setzen

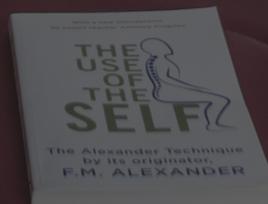
Mehr Leichtigkeit und Präsenz im Auftreten

*Veränderung von verkürzenden, die freie Beweglichkeit
hemmenden Gewohnheiten im Gebrauch des Körpers*



QUALIFIKATIONEN

Lehrer der F.M. Alexandertechnik zertifiziert durch den **Deutschen Verband für Alexandertechnik (ATVD)**. **Fortbildung im Online-Teaching** der „Primary Alexander-Methode“. **Sonderpädagoge (Bachelor of Arts)**. **Sozialpädagoge (Master of Arts)**. **Gut besuchte Praxis als ganzheitlicher Körpercoach in Einzelsessions und Alexandertechnik-Workshops in Online- und Präsenzformaten**. Autor von Fachartikeln, Redaktionsmitglied der Fachzeitschrift „Forum Erziehungshilfen“ bei der Internationalen Gesellschaft für erzieherischer Hilfen (IGFH).



**10 % auf die
erste
Paketbuchung**

Online-Angebot

Videocoaching von zu Hause oder aus dem Büro nutzen.
Onlinesession (40 min): 35 €; bei Buchung eines 10er Paketes
30 € je Session

Einzelcoaching im System.Körper.Raum

Einzelsession 45 min: 40 €; bei Buchung eines 6er Paketes
35 € je Session

Einzelsession 60 min: 50 €; bei Buchung eines 6er Paketes
45 € je Session

Hausbesuche in Leipzig und Umgebung

Einzelsession 60 min: 60 €; bei Buchung eines 6er Paketes
55 € je Session; außerhalb Leipzig + KM-Pauschale

F.M. Alexandertechnik

System.Körper.Raum
Hildebrandstr. 36
04277 Leipzig

Valentin Kannicht



0176 667 29 015



valentin@kannicht.net